

NFON – Mindfulness nytt

22.02.2013

I dette nummeret

- 1 NFONs faggrupper – et nytt medlemstilbud
- 2 21 måter å redusere stress på i arbeidsdagen
- 3 Evne til nærvær og ledelse
- 4 Boktips: The Emotional Life of your brain
- 5 Tre studier som utforsker effekten av mindfulness på ungdom

NFON ønsker å være et samlende kraftsenter for fagpersoner

1.NFONs faggrupper – et nytt medlemstilbud

Det er stor aktivitet innenfor fagfeltet mindfulness / oppmerksomt nærvær i Norge og Skandinavia. NFON ønsker å være et samlende kraftsenter for fagpersoner som arbeider med dette feltet, og i denne forbindelse har vi knyttet til oss 15 medhjelpere som skal bidra til å formidle mindfulness-nytt. Disse utgjør 4 faggrupper (se under). Hver måned vil disse faggruppene bidra med viderefremming av forskning, informasjon om aktuelle konferanser, boktips m.m.

Gruppe 1: Mindfulness i arbeidslivet

Gruppen «mindfulness i arbeidslivet» (ved Kristin Huseby) har oversatt 10 punkter fra artikkelen "Mindfulness and Mastery in the Workplace - **21 ways of reducing stress during the work day** (Santorelli, 1996). Det er gruppens ønske at de kan fungere som en inspirasjon til å skape arbeidsdager fylt av tilstedeværelse og oppmerksomt nærvær i alle dagens gjøremål.

Gruppe 2: Mindfulness i ledelse

Denne gruppen (ved Michael de Vibe) har sammenfattet en artikkel som viser at lederens evne til nærvær er forbundet, ikke bare med hvordan medarbeiderne har det med seg selv, men også med deres arbeidsinnsats (Rebet al. 2012).

Gruppe 3: Mindfulness i behandling av voksne

Gruppen «mindfulness i behandling av voksne» (ved Ole Helliesen) har skrevet et boktips: «The emotional life of your brain» av Richard Davidson & Sharon Begley (2012). Spennende bok om bl.a. meditasjon og hjernes endringspotensiale gjennom såkalt «nevroplastitet».

Gruppe 4: Mindfulness for barn og unge

Denne gruppen (ved Ellen-Johanne Kvalsvik) har skrevet en sammenfatning av tre artikler, som refererer til nyere og pågående forskning. Artikkene viser at tilpassede intervensjoner basert på oppmerksomt nærvær for barn og ungdom, gir lovende resultater (Tan og Martin, 2012, van de Weijer-Bergsma, 2012, og Monshat et al., 2012). Signifikante virkninger av intervensjoner opptrer i form av en avtakende følelse av psykisk lidelse, en økende følelse av oppmerksomt nærvær, ro, balanse, kontroll, større forståelse av seg selv og andre, samt selvfølelse (Tan og Martin, 2012, Monshat et al., 2012).

Medlemmer av faggruppene:

Torill Landgraff Brattlie
Kristin Huseby
Stine Haavik
Anne Bolstad
Elisabeth Espenes
Kundan Rockstad
Anne Kathrine
Michael de Vibe
Ole Helliesen
Linda Nguyen
Sabina Fattha
Jan Petter Engvik
Even Halland
Ellen Johanne Kvalsvik
Hallfridur Bjarnadottir
Anne Magrethe Ekren
Sigird Skeide
Anne Sælebakke

Layout:

Torbjørn H. Sandvik
Administrativt ansvarlig
NFON
info@nfon.no

I tillegg vises en signifikant primærforebyggende virkning på stress og problemadferd og utvikling av velvære (van de Weijer-Bergsma et al., 2012). En studie viser imidlertid signifikant større virkning på de barna som grubler mest (ibid).

De tre studiene viser at intervensjonene var gjennomførbare, ble akseptert og gav positiv virkning på ungdommene (Tan og Martin, 2012). De viser også at intervensjoner kan innarbeides i skolen på klassenivå, slik at alle kan dra nytte av det (van de Weijer-Bergsma et al., 2012). Videre ser vi at ungdommer viser en avansert forståelse av, og engasjement i forhold til, prinsipper og praksis rundt oppmerksomt nærvær, og at virkningen kan etableres utover de umiddelbare ved konsekvent praksis innen oppmerksomt nærvær (Monshat et al., 2012).

Ta gjerne kontakt for innspill!

Vi håper det nye medlemsbladet faller i smak og vi tar gjerne imot tips og innspill til senere numre! Ta kontakt på info@nfon.no

2. Mindfulness i arbeidslivet

- 21 måter å redusere stress på i arbeidsdagen

Av Saki Santorelli oversatt til norsk av Kristin Huseby

I det følgende har vi valgt ut 10 råd for å redusere stress utarbeidet av Santorelli og oversatt til norsk av oss. Det er vårt ønske at de kan fungere som en inspirasjon til å skape arbeidsdager fylt av tilstedeværelse og oppmerksomt nærvær i alle dagens gjøremål.

- Sett av fra fem til tretti minutter om morgenen til meditasjon eller til å være i stillhet sammen med deg selv; se ut av vinduet, lytt til lydene fra omgivelsene eller gå en stille og rolig tur.
- Når du nærmer deg arbeidsplassen din, bruk et øyeblikk til å vende oppmerksomheten mot arbeidsdagen. Bruk det siste stykket av veien til å tre inn i dagen, så du kjenner hvor du er og hvor du er på vei.
- Når du sitter ved arbeidsbordet, tastaturet etc., legg merke til kroppslige fornemmelser mens du oppmerksomt forsøker å slappe av og kvitte deg med unødvendige spenninger.
- Se om du kan lukke døren (hvis du har en) og bruk litt tid til bevisst å slappe av.
- Bestem deg for å stoppe opp fra ett til tre minutter hver time gjennom arbeidsdagen. Vær oppmerksom på pusten din og på kroppslige fornemmelser, slik at sinnet kan få tid til å roe ned og nullstille seg.
- Bruk signaler fra omgivelsene som påminnere til å sentrere deg og være til stede her og nå; det kan for eksempel være når telefonen ringer, mens du venter på en utskrift, etc.



21 måter å redusere stress på i arbeidsdagen

Faggruppen Mindfulness i arbeidslivet består av:

Torill Landgraff Brattlie

Kristin Huseby

Stine Haavik

Redaktør:

Anne Bolstad

anne.bolstad@start.no

- Velg å spise lunsj alene og i stillhet en til to ganger pr. uke. Bruk denne tiden til å spise sakte og oppmerksomt og til å være sammen med deg selv.
- Mot slutten av arbeidsdagen, se om du kan rekonstruere dagens aktiviteter mens du anerkjenner og gratulerer deg selv for det du har utrettet. Du har gjort nok for i dag!
- På vei hjem fra jobb, rist av deg arbeidsdagen og forbered deg på det å komme hjem. Ta et øyeblikk til bare å være, og gled deg over dette øyeblikket.
- Skift til andre klær når du kommer hjem. Dette kan hjelpe deg til en mykere overgang fra arbeidsplassen til det å være hjemme. Hils på hvert enkelt familiemedlem eller de du bor sammen med. Møt blikket deres. Hvis det er mulig, bruk fra fem til ti minutter i stillhet. Hvis du bor alene, kjenn etter hvordan det føles å komme hjem og være i dine egne omgivelser igjen.



Evne til nærvær og ledelse

Faggruppen Mindfulness i ledelse består av:

Elisabeth Espenes
Kundan Rockstad
Anne Kathrine

Redaktør:

Michael de Vibe
michael.de.vibe@
kunnskapssenteret.no

3. Mindfulness i ledelse

-Evne til nærvær og ledelse – 2 studier fra 2012

Ved **Michael de Vibe**

To studier med til sammen 170 ledere og 170 medarbeidere fra Singapore, der ca 1/3 var toppledere, 1/3 mellomledere og 1/3 førstelinjeledere. Evne til nærvær hos lederen ble målt ved hjelp av MAAS, en 15 item skjema som måler attention og awareness. Medarbeiderne målte sin grad av følelsesmessig utbrenthet, jobbtilfredshet og balanse mellom jobb og fritid, mens lederne vurderte medarbeidernes jobbprestasjoner. De fant en signifikant sammenheng mellom lederens grad av selvrapportert nærvær og medarbeidernes grad av jobbtilfredshet, lavere utbrenthet og bedre balanse mellom jobb og fritid. Det var også en klar sammenheng mellom evne til nærvær hos lederne og deres bedømmelse av medarbeidernes arbeidsinnsats. Denne sammenhengen ble mediert gjennom i hvilken grad medarbeiderne opplevde at deres psykologiske behov ble møtt.

Dette er den første studien som viser at lederens evne til nærvær er forbundet ikke bare med hvordan medarbeiderne har det med seg selv, men også med deres arbeidsinnsats.

Reb et al. 2012; Leading mindfully: two studies on the influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance. I tidsskriftet Mindfulness.

**Boktips:**

The Emotional Life of your Brain

**Faggruppen Mindfulness i
behandling av voksne
består av:**

Ole Helliesen
Linda Nguyen
Sabina Fattha
Jan Petter Engvik

Redaktør:

Even Halland
evenhalland@
gmail.com

4. Mindfulness i behandling av voksne

-Boktips: *The Emotional Life of your Brain* (2012)

Ved Ole Helliesen

Levd liv gir vaner, også i måten vi erfarer verden på. Et grunnleggende spørsmål blir derfor i hvilken grad disse vanene og dets årsaker kan endres av den enkelte? Ifølge Richard Davidson, professor i psykologi og psykiatri ved universitet i Wisconsin-Madison, er svaret «ganske mye». Og svaret gis på bakgrunn av år med studier av meditasjon og såkalt «nevroplastisitet» (hjernes endringspotensiale). I sin nyeste bok, «*The emotional life of your brain*», tas leserne med på forfatterens personlig reise tilhørende to verdener; den akademiske og den meditative, og den senere foreningen av disse. Bokens hovedanliggende er imidlertid å fremsette nyere forskningsfunn som ikke kun understøtter hjernens «plastisitet» forårsaket av levd liv og meditasjon, men også hvordan kognitive og emosjonelle vaner knyttes opp i mot nevrobiologiske korrelater, og hvordan disse kan påvirkes ved bruk av mindfulness -meditasjon.

Er du nysgjerrig på forskningen bak alle «change your brain» overskriftene, er dette boka for deg. Boken kan imidlertid også leses som selvhjelps litteratur, da den presenterer konkrete øvelser og tips til hvordan emosjonelle vaner kan endres etter eget ønske.

Sjekk ut: Richard Davidson & Sharon Begley – *The emotional life of your brain* (2012)

5. Mindfulness for barn og unge

-Tre studier som undersøker effekten av mindfulness på ungdom

Ved Ellen-Johanne Kvalsvik

Å temme det ungdommelige sinn: Foreløpig rapport fra psykologiske intervensjoner basert på oppmerksomt nærvær (mindfulness) for ungdommer som har klinisk heterogen psykiiske diagnoser.

Av Lucy Tan og Graham Martin, publisert online den 4. desember 2012 i Clin Child Psychiatry

Artikkelen beskriver et arbeide med innledende modifisering og utvikling av intervensjoner basert på oppmerksomt nærvær. Intervensjonene ble tilpasset bruk i et gruppeprogram for ungdommer i alderen 13-17 år med psykiske lidelser, diagnostisert med ICD-10.

Hypotesen for studien var at denne typen intervensjoner vil forbedre ungdommenes oppmerksomme nærvær og symptomstatus, og at man dermed reduserer den psykiske lidelsen og konsekvenser av denne.

Bakgrunn for studien er erfaringer med intervensjoner basert på oppmerksomt nærvær (mindfulness), slik som Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) og Mindfulness Cognitive Behavior Therapy (MCBT), i behandlingen av voksne mennesker med psykiske lidelser. Når det gjelder ungdommer har denne typen intervensjoner ikke vært like godt beskrevet.

Ungdommer fra en psykiatrisk ungdomsklinikk deltok i pilotstudien med intervensjoner basert på oppmerksomt nærvær over en femukers periode. Referansemålinger indikerte et moderat til alvorlig stort utvalg av symptomer på psykiske lidelser blant deltakerne. Ungdommene og deres foreldre fylte ut spørreskjemaer like før og etter intervensjonen, samt ved tre måneders oppfølging. Det ble også ført ukentlige arbeidslogger over hjemmearbeidet av ungdommene selv.

Etter intervensjonen rapporterte ungdommene en signifikant avtakendefølelse av psykisk lidelse, samt økende følelse av oppmerksomt nærvær og selvfølelse. Kvalitative data viste at intervensjonen hadde vært både engasjerende og gunstig. Foreldrene rapporterte også om en signifikant forbedring av ungdommenes helhetlige funksjonsmønster.

Disse lovende, foreløpige resultatene antyder at intervensjonen var gjennomførbart, ble akseptert og gav positive virkninger på ungdommenes psykiske helseproblemer. I tillegg gir resultatene av intervensjonen argumenter for videre forskning gjennom et randomisert kontrollert studie.



Tre studier som undersøker effekten av mindfulness på ungdom

Faggruppen Mindfulness for barn og unge består av:

Ellen Johanne Kvalsvik
Hallfridur Bjarnadóttir
Anne Magrethe Ekren

Redaktører:

Anne Sælebakke
anne.saelebakke@gmail.com
Sigird Skeide
sigrims@gmail.com



Virkingen av skolebasert trening i oppmerksomt nærvær i form av et program for å motvirke stress hos barn i grunnskolen.

Av Eva van de Weijer-Bergsma, George Langenberg, Rob Brandsma, Frans J. Oort og Susan M. Bögels, publisert online 21. november 2012 i Mindfulness, Springer Science+Business Media New York 2012.

I denne artikkelen beskrives både umiddelbare og langsiktige virkninger av en klassetilpasset intervensjon basert på oppmerksomt nærvær for barn i grunnskolen. Studien ble utført som et primærforebyggende program (MindfulKids) for å redusere stress, samt stressrelaterte psykiske og atferdsmessige problemer.

Studier rundt virkingen av intervensjoner basert på oppmerksomt nærvær hos barn med psykiske og atferdsmessige problemer har vist lovende resultater. Disse studiene er imidlertid først og fremst gjennomført med utvalgte grupper av barn.

Få studier har gjort undersøkelser på skolebaserte intervensjoner der det har vært brukt selvvalgte prøver, eller hvor det har vært gitt opplæring utenfor klasserommet. Det har heller ikke vært rapportert om langsiktige effekter av disse intervensjonene.

Barn i alderen 8-12 år, fra tre grunnskoler, deltok i studien. Klassene ble randomisert i en "umiddelbar intervensjonsgruppe" (N = 95) eller i en "ventelistekontrollgruppe" (N = 104), som fikk intervensjonen etter en venteperiode. Det ble gjennomført tolv 30-minutters økter over seks uker. Kartlagte variabler som indikerte stress og mental velvære i grunnarbeidet, pre- og posttestene, samt i oppfølgingsarbeidet, ble vurdert sammen med barna. Variablene som indikerte psykiske helseproblemer ble vurdert sammen med foreldrene, og lærerne rapporterte omklimaet i klassene.

En multinivåanalyse viste at det ikke fantes betydelige endringer fra grunnarbeidet til pretesten ble gjennomført. Det ble imidlertid funnet noen primærforebyggende virkninger på stress og velvære direkte etter trening, og noen virkninger gjorde seg mer tydelig ved oppfølgingen. Virkingen på psykiske helseproblemer ble også tydeligere i oppfølgingen. MindfulKids synes å ha en primærforebyggende virkning på stress, velvære og atferd hos barn i grunnskolen. Dette viser tilbakemeldingene fra både barn og foreldre. Videre analyser viser også at barn som grubler mest påvirkes annerledes av intervensjonen enn barn som grubler mindre.

Konklusjonen er at trening basert på oppmerksomt nærvær kan innarbeides i grunnskoler på klassenivå. På denne måten kan alle barn i en klasse få nytte av intervensjonen.

Konklusjonen er at trening basert på oppmerksomt nærvær kan innarbeides i grunnskoler på klassenivå

**”En oppmerksom kontroll over livet og mine følelser:”
Praksis rundt oppmerksomt nærvær og sunne unge mennesker. En kvalitativ studie.**

Av Kaveh Monshat, M.P.M., M.B.B.S., Belinda Khong, Ph.D, Craig Hassed, M.B.B.S., Dianne Vella-Brodrick, Ph.D, Jacolyn Norrish, Ph.D., Jane Burns, Ph.D., og Helen Herrman, M.D., M.B.B.S., publisert 30. september 2012 i Journal of Adolescent Health.

Artikkelen beskriver studier som er gjort i etterkant av et seksukers treningsprogram i oppmerksomt nærvær for en non-klinisk gruppe på elleve ungdommer i alderen 16 til 24 år. En fokusgruppe (N=7) og en åpen gruppe (N=5) ble intervjuet, og det ble gjort lydopptak. Kvalitative data ble samlet inn ved åtte tidspunkter over tre måneder fra begynnelsen av treningen. Disse ble kodet ved hjelp av dataprogrammer. Grunnleggende teoretisk metodikk dannet basis for datainnsamlingsprosessen og generaliseringen av temaene, samt forklaringsmodellen som sanket deltakernes erfaringer.

Selv om kvantitative fordeler av trening i oppmerksomt nærvær har vært vist hos ungdom, har det vært forsket lite på den kunnskapen som er knyttet til prosessene. Målet med denne studien var å få en detaljert forståelse, ved hjelp av kvalitative utspøringer, for hvordan unge engasjerer seg i ideer og praksis som er kjent som oppmerksomt nærvær.

Deltakerne beskrev seg i sitt daglige liv som plaget av hyppige lidelser, som noen ganger ble forverret av deres hjelpeløshet eller destruktive reaksjoner. Med en praksis i oppmerksomt nærvær rapporterte de umiddelbart større ro, balanse og kontroll. Senere kommenterte de at de hadde oppnådd en klarere forståelse av seg selv og andre. Oppmerksomt nærvær ble deretter beskrevet som et "tankesett" forbundet med større tillit, kompetanse og en minsket risiko for fremtidige lidelser.

Deltakerne viste en avansert forståelse av, og engasjement i forhold til, prinsipper og praksis rundt oppmerksomt nærvær. Deres tilbakemeldinger samsvarer godt med kvalitative funn fra forskningen på voksne, samt den teoretiske litteraturen om oppmerksomt nærvær. Et særlig oppmuntrende funn var at ved å fortsette med en konsekvent praksis innen oppmerksomt nærvær, så var deltakerne i stand til å gå videre utover den forbedrede følelsesregulering og få enda større tillit i sin evne til å håndtere livet utfordringer, innen relativt kort tid.



*Deres tilbakemeldinger
samsvarer godt med
kvalitative funn fra
forskningen på voksne*
